



**INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.**

Pozvánka na workshop

TRÉNING KONCENTRÁCIE A PAMÄTI

Bratislava

29. - 30. máj 2018

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.
je certifikovaný podľa európskej normy
systému manažérstva kvality

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.
je členom European Banking and Financial
Services Training Association



fu

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.

Vás pozýva na workshop

TRÉNING KONCENTRÁCIE A PAMÄTI

Workshop naučí účastníkov techniky na zlepšenie koncentrácie a pamäti a ich efektívne využitie v praxi. Účastníci získajú aktuálne informácie o svojej mentálnej kondícii (dôverné informácie). Workshop bude obohatený o praktické skúsenosti trénera z konkrétnych tréningov. Každý účastník získa individuálny tréningový plán pre osobný rozvoj.

ÚČASTNÍCI

Zamestnanci - znalostní pracovníci v oblasti bánk, poisťovní a iných finančných inštitúcií, u ktorých je požadovaná vysoká mentálna výkonnosť a všetci, ktorí chcú zlepšiť výkonnosť svojho mozgu. Podľa individuálnej skladby účastníkov budú operatívne prispôsobené tréningové nástroje a prípadové štúdie. Maximálny počet účastníkov v skupine je 12.

CIEĽ

Zmerať koncentráciu a pamäť účastníkov tréningu. Osvojiť si techniky na zlepšenie sa koncentrácie a pamäti. Naučiť sa, ako tréningom zlepšovať alebo udržiavať optimálnu koncentráciu a pamäť. Ako si vytvoriť individuálny tréningový plán.

OBSAH

- Vplyv koncentrácie a pamäti na mentálnu výkonnosť mozgu.
- Meranie kondície mozgu.
- Energeticky náročné mozgové procesy a šetrenie s mentálnou energiou.
- Staroveké metódy na tréning koncentrácie a pamäti zábavnou formou.
- Najmodernejšie nástroje na tréning koncentrácie a pamäti.
- Budovanie rezervnej kapacity mozgu.
- Príklady z praxe. Kto trénuje, má výsledky.

Absolventi získajú:

- Výsledky hodnotenia vlastnej mentálnej kondície s komentárom trénera (výstupy sú dôverné).
- Individuálne odporúčania trénera na zvýšenie alebo udržanie výkonnosti mozgu (dôverné).
- Naučia sa 5 techník, ktoré im umožnia efektívnejšie sa koncentrovať a zapamätať si rôzne druhy informácií v pracovnom aj osobnom živote.

LEKTORI

Ing. Juraj Mokoš, tréner znalostných pracovníkov a firiem, s 10 ročnou praxou v odbore. Zameriava sa na zvyšovanie alebo udržanie mentálnej kondície jednotlivcov a tímov.

Ing. Mária Mokošová, certifikovaná trénerka pamäti v Českej spoločnosti pre tréning pamäti a mozgový jogging, špecializuje sa na pamäť a ostatné kognitívne funkcie.

ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA:	29. - 30. máj 2018	
MIESTO KONANIA:	Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o. Tomášikova 5238/28A Bratislava - Ružinov	
GARANT PODUJATIA:	Mgr. Vladimíra Jacková ☎ 02/5787 3534 fax: 02/4363 9314 e-mail: vladimira.jackova@nbs.sk	
ČASOVÝ HARMONOGRAM:	prezentácia:	8.45 h – 9.00 h
	vyučovanie:	9.00 h – 15.30 h
ÚČASTNÍCKY POPLATOK:	na 1 účastníka bez DPH	400,00 EUR
	na 1 účastníka vrátane 20 % DPH	480,00 EUR
FAKTURAČNÉ ÚDAJE:	Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o. Tomášikova 5238/28A 821 01 Bratislava - Ružinov IČO: 421 66373 DIČ: 2022730369 IČ DPH: SK 2022730369	
BANKOVÉ SPOJENIE:	IBAN:	SK08 0720 0000 0000 0007 4069
	SWIFT:	NBSB SK BX
	Variabilný symbol:	1657
	Konštantný symbol:	0308
UBYTOVANIE:	1 lôžková izba/noc bez DPH	26,92 EUR
	1 lôžková izba/noc vrátane 20 % DPH	32,30 EUR
	Cena nezahŕňa daň za ubytovanie vo výške 1,70 EUR osoba/noc.	
	Bližšie informácie: http://www.ibv-nbs.sk/Dalsie-sluzby/Ubytovanie	

Presnú objednávku ubytovania prosíme vyznačiť v záväznej prihláške.

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o. si vyhradzuje právo úpravy ceny poskytnutého stravovania na základe zmeny cien dodávateľa.

ÚHRADA ÚČASTNÍCKEHO POPLATKU:

Bankám a poisťovniám vyfakturujeme účastnícky poplatok a ubytovanie po skončení vzdelávacieho podujatia.

Ostatné organizácie uhradia účastnícky poplatok vrátane požadovanej stravy a ubytovania do termínu uzávierky, t.j. **18. máj 2018**, a priloženú IDENTIFIKÁCIU PLATBY (s názvom podujatia) zašlú ihneď po jeho

úhrade na e-mailovú adresu: vladimira.jackova@nbs.sk alebo sa účastníci pri prezentácii preukážu kópiou výpisu z účtu.

Účastnícky poplatok nie je možné uhrádzať poštovým peňažným poukazom.

PODMIENKY ZRUŠENIA ÚČASTI:

Závaznú prihlášku je možné **stornovať a zmeny** v objednaných službách **sú možné iba písomne**, najneskôr **5 pracovných dní** pred začiatkom podujatia. Zastúpenie účastníka je možné.

Bližšie informácie o obchodných podmienkach sa nachádzajú vo Všeobecných obchodných podmienkach na: <http://www.ibv-nbs.sk/O-nas/VOP>.

DOPRAVA NA MIESTO KONANIA SEMINÁRA A MIESTO UBYTOVANIA (TOMÁŠIKOVA 5238/28A):

Mestskou hromadnou dopravou

z AS Mlynské Nivy: autobus č.50, vystúpiť na zastávke na znamenie „Zalužická“

z hlavnej železničnej stanice: autobusom č. 61, zastávka „Trnavská“, s prípadným prestupom na autobusom č. 50, vystúpiť na zastávke na znamenie „Haburská“.

Bližšie informácie o doprave: <http://www.imhd.sk/ba>

Autom: Bezplatné parkovanie je možné v mieste konania podľa kapacitných možností.

Dovoľujeme si Vás upozorniť, že účastníci, ktorí nie sú zamestnancami NBS, sú povinní preukázať sa pri vstupe do budovy platným občianskym preukazom alebo cestovným pasom.

Závazné prihlášky zasielajte na e-mailovú adresu vladimira.jackova@nbs.sk,
resp. faxom na číslo **02/4363 9314**
alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke www.ibv-nbs.sk,

najneskôr do 18. mája 2018.

Kompletnú ponuku vzdelávacích podujatí Inštitútu bankového vzdelávania NBS, n.o. nájdete na internetovej adrese <http://www.ibv-nbs.sk>.

Tešíme sa na stretnutie s Vami.

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.
Tomášikova 5238/28A
821 01 Bratislava - Ružinov
IČO: 42166373 IČ DPH: SK2022730369
-1-

doc. Ing. Peter Szovics, PhD.
riaditeľ
Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.